

VeggieWorld Wiesbaden Vom 15. bis 17. Februar 2013 können Sie die „VeggieWorld – die Messe für nachhaltiges Genießen“ in Wiesbaden erleben.

Aktuelles Lifestyle Gesundheit Menschen Tiere & Ethik Umwelt Einstieg VEBU

01

Aktuelles 02

Lifestyle 03

Gesundheit 04

Menschen 05

Tiere & Ethik 06

Umwelt 07

Einstieg 08

VEBU AKTUELLES

News

Pressemitteilungen

Kampagnen

Veranstaltungen

Termine

Aktionen und Petitionen Home > Aktuelles > News > Deutsche Gesellschaft für Ernährung: "Wir empfehlen vegetarische Dauerkost."

Deutsche Gesellschaft für Ernährung: "Wir empfehlen vegetarische Dauerkost."

Antje Gahl ist Ernährungswissenschaftlerin und Pressesprecherin der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) in Bonn. Die DGE spricht sich entschieden für die vegetarische Lebensweise aus und empfiehlt die fleischlose Dauerkost.

Antje Gahl beantwortete uns wichtige Fragen rund um die vegetarische Ernährung im Interview.

Wie stehen Sie als Ökotrophologin zur vegetarischen Ernährung? Kann ein Mensch Fleisch bedenkenlos von seinem Speiseplan streichen?

Die DGE empfiehlt eine ausgewogene und abwechslungsreiche (ovo-)lakto-vegetarische Ernährung als Dauerkost. Prinzipiell ist eine vegetarische Kost bei einer insgesamt ausgewogenen Ernährungsweise bedenkenlos möglich. Fleisch ist zur Deckung des Proteinbedarfs nicht unbedingt nötig. Wichtig ist allerdings eine abwechslungsreiche vegetarische Ernährungsweise sowie eine Kombination verschiedener Proteinträger, um somit pflanzliches Protein gegenüber tierischem Protein aufzuwerten. Der Bedarf der B-Vitamine lässt sich über die gezielte Auswahl über Vollkornprodukte und auch Milch und Milchprodukte sowie sauer vergorene Lebensmittel decken. Eisenmangel ist bei Vegetarier_innen meist nicht häufiger als bei Personen, die Fleisch essen. Zur Verbesserung der geringen Bioverfügbarkeit des pflanzlichen Eisens sollte das Vollkorngetreide zusammen mit Vitamin C-reichem Obst oder Gemüse gegessen oder ein Obst- oder Gemüsesaft dazu getrunken werden.

Wo liegen die Vorteile der vegetarischen Ernährung?

Umfangreiche wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass eine (ovo-)lakto-vegetarische Ernährung positive Effekte mit sich bringt. So sind Vegetarier_innen seltener übergewichtig und haben weniger häufig einen erhöhten Blutdruck. Erhöhte Blutcholesterolspiegel sind auch seltener. Dafür zählen vermehrt günstige Nahrungsbestandteile wie komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe zu der vegetarischen Ernährung. Neben dem hohen Sättigungsgrad von Ballaststoffen und komplexen Kohlenhydraten senken sie zudem das Risiko für viele ernährungsbedingte Krankheiten wie Diabetes mellitus, Gicht, Krebserkrankungen oder Herz-Kreislauf-Krankheiten. Die Lebenserwartung von Vegetarier_innen ist somit in der Regel höher als bei Mischköstlern.

Kann man auf Milch und Milchprodukte verzichten ohne unter Mangelerscheinungen zu leiden?

Ja, das ist möglich. Auch über den Verzehr anderer calciumreicher Lebensmittel kann der Bedarf gedeckt werden.

Wie sieht es aus mit Milchersatz? Ist Sojamilch eine gesunde Alternative?

Nach lebensmittelrechtlichen Bestimmungen ist „Sojamilch“ keine Milch und somit auch nicht vergleichbar mit der Milch von Säugetieren. Ein Sojadrink kann nicht als ein Milchersatz angesehen werden, da die Zusammensetzung der Inhaltsstoffe unterschiedlich ist. Natürliche Sojadrinks enthalten zwar etwas Calcium, aber weitaus weniger als Kuhmilch. Dennoch kann ein Sojadrink durchaus eine Alternative zur Kuhmilch sein, zum Beispiel für Menschen, die Kuhmilch nicht mögen oder nicht vertragen (Lactoseintoleranz). Sie ist eine gute Proteinquelle.

Der Körper eines heranwachsenden Menschen muss anders versorgt werden als der eines Erwachsenen. Ist die vegetarische oder vegane Ernährungsform bei Kindern und Jugendlichen sinnvoll?

Eine vegetarische Ernährung ist möglich. Von veganer Kost ist aber Personen mit einem erhöhten Nährstoffbedarf wie Schwangere, Stillende oder Kinder vorsichtshalber abzuraten. Säuglingen und Kleinkindern ist ebenso von einer streng veganen Ernährung abzuraten, da eine ausreichende Deckung aller Nährstoffe nicht sichergestellt werden kann.

Die Empfehlungen des DGE haben sich deutlich verändert: Lange Zeit wurde die vegetarische Ernährung kritisch betrachtet, Fleisch hingegen als unentbehrlich angesehen. Wie kam es zum entscheidenden Wandel?

In den letzten zehn bis 15 Jahren haben sich die Empfehlungen der DGE hinsichtlich der vegetarischen Ernährung kaum mehr verändert. Die von Ihnen angesprochenen deutlichen Veränderungen in den Empfehlungen erfolgten insbesondere im Hinblick auf die Versorgung mit hochwertigem Eiweiß. Bei einer entsprechenden Kombination von pflanzlichen Lebensmitteln hat Fleisch als wesentlicher Protein- und Eisenlieferant nicht mehr einen so hohen Stellenwert. Hinzu kommt, dass ein umfangreiches Lebensmittelangebot, eine allgemein in der Bevölkerung sehr gute Eiweißversorgung und zahlreiche andere Eisenquellen die Vorteile einer vegetarischen Lebensweise in den Vordergrund treten lassen. Die meisten Vegetarier_innen und Veganer_innen haben eine relativ hohe Eisenaufnahme aus Lebensmitteln wie Vollgetreide, Blattgemüse sowie heute aus angereicherten Lebensmitteln.

All dies sind zahlreiche Gründe, warum die vegetarische Lebensweise die Ernährungsform der Zukunft ist. Wir danken Antje Gahl für die freundliche Zusammenarbeit.

Das Interview führte Selina Härtel.

Anmerkung:

Wir haben das Interview nicht veröffentlicht, weil der VEBU die DGE-Positionen so teilt, sondern weil wir zeigen wollten, wie erfreulich sich die Stellungnahmen der DGE hinsichtlich der vegetarischen und mittlerweile auch veganen Ernährung positiv verändert haben. Es hatte also mehr dokumentarischen Charakter.

Fachlich vertritt der VEBU unverändert die Position der ADA (American Dietetic Association), die eine vegetarische und vegane Ernährung in allen Lebensphasen sehr positiv beurteilt.

VEBU Suche

Aktiv werden Einfach mitmachen!!

GV-nachhaltig Vegetarisch in der Gemeinschaftsgastronomie

Newsletter abonnieren Bleiben Sie informiert..

Online Spenden Machen Sie den VEBU noch stärker!

VEBU Mitgliedschaft Jetzt vorteilhaft Mitglied werden..

VEBU Shop Lesestoff, Accessoires und mehr..

Veggie-Restaurant-Suche Restaurants in Ihrer Nähe...

© 2013 VEBU, Vegetarierbund Deutschland e.V., Alle Rechte vorbehalten. Links geben keineswegs die Meinung des VEBU wieder.

[Impressum](#) | [Kontakt](#) | [Sitemap](#) | [Login](#) | [Newsletter](#) | [Presse](#)